

西樵镇中心小学老师陈燕梅： 用心用情用智 帮助“折翼”天使



面对命运的不公，她没有埋怨与放弃，用浓浓爱意照亮先天失明双胞胎女儿“有缺陷不缺优秀”的美好人生。面对迷惘无助的“折翼”小天使家庭，她用融合的理念和亲身的经历，鼓励孩子、帮助家长看到希望之光。她还创建“普特共融团队”，让更多人了解、关心这群特殊群体，营造平等、有爱、互助的文明风气。

她就是西樵镇中心小学老师陈燕梅，用实际行动帮助与影响着一个又一个特殊家庭与孩子。

助力“折翼”天使 重新飞翔

走进西樵镇中心小学，穿过操场，推开大门，“智乐康园”四个大字映入眼帘，门前的小盆栽正生机勃勃地成长着。门内，一群“折翼”小天使在认真做作业，各种活动器材摆放整齐，墙上还挂满了他们的优秀学习成果与活动的剪影，充满温馨快乐。这里便是西樵镇中心小学特殊教育班。

1995年，西樵镇中心小学成立特殊教育班，2012年陈燕梅接过特殊教育的重任。转眼间，她已在这里陪伴“折翼”小天使将近十个年头，看着他们一步一个脚印的成长变化，找到了人生奋斗的目标方向，她倍感欣慰。



■陈燕梅主持特教班活动。

受访者供图

2013年，陈燕梅开创新生探访制度，邀请学校一年级新生来特教班，引导新生了解和关爱这群特殊同学。她还根据这群特殊孩子的兴趣与特长，因材施教，开展随科就读计划，增强特教班学生与普通班学生的融合活动，如上体育课、音乐课、做早操、升国旗、打扫卫生等，构建特殊孩子的自信心，培养普通孩子的爱心。

“多给他们耐心与关爱，他们也能像普通人一样，过上自立自强的幸福生活。”陈燕梅告诉记者，刚到特教班的小朋友小陈(化名)一见陌生，便抱着老师大哭，经过引导后，变得阳光开朗，毕业后还学会了按摩。

让陈燕梅难忘的是，2016年特教班迎来了一位“超级破坏王”

小亮(化名)，折断同学眼镜，弄坏课室设施，弄哭老师，挖掉树木，让老师很是头痛。陈燕梅得知情况后，摸准他每天最早到达班级的机会，跟他一起在操场跑步，与他分享早餐，还给他分派任务，负责课室门前植物的养护，慢慢地教导他改变各种不良的行为习惯。如今，小亮不再鲁莽霸道，更像是班级里的大哥哥，主动负责班级大小事务，懂得关心同学。

“普通孩子善用语言表达自己。特殊孩子则往往用各种行为来表达自己的。”陈燕梅说，这时需要分析他们行为的产生原因，学会接纳他们某些行为举止，逐步帮助或引导他们进行改正，让他们既感受到爱心也看到希望。

“特殊教育有困难，找陈老师”

年少时，陈燕梅心中埋下“老师是最有学问”的种子。1996年，她如愿以偿，成为一名小学教师。2012年，心系失明双胞胎女儿教育问题的她毅然选择特殊教育，决心给孩子们一个“有缺陷不缺优秀”的美好人生。

在陈燕梅与丈夫爱的沐浴下，双胞胎女儿活泼开朗，独立自主，助人好善。2020年，姐妹俩通过不懈努力，从广东省30名特殊教育学生中脱颖而出，成功考入普通高中班，向着理想大学奋勇前进。

“特殊教育有困难，找陈老师。”在特殊教育圈子里，时常听

到这句话。陈燕梅与学校领导、老师、家长共同制定适宜孩子学习的方案；她约见了一个又一个特殊孩子的家长，与孩子谈话，给家长指引；亲自带着学校的老师到未入学的适龄特殊儿童家中，调研评估、安置上学，给无法上学的孩子上门送教。

“家长是孩子的风向标，家庭教育是孩子人生最重要的滋养地。”近年来，陈燕梅发现一些家长还是采取错误的教育方式，不愿意带特殊孩子走出家门，更误认为“他们不能够做些什么”。为了改变困境，扩大特教力量，2018年陈燕梅组建“普特共融小组”，发动学校老师、厂企热心人士共同关注这个特殊群体。每月开展不同形式活动，鼓励家长带着孩子走出家门，多接触社会，多了解特殊孩子未来发展方向。如走访西樵爱心工场，参观企业生产流程，还请来“过来人”讲述就业故事，让家长等特殊孩子看见未来希望之光。

陈燕梅用至善之心回报着社会，尽心尽力挽救着一个又一个孩子，收获了不少家长的感激之情。其中，杨杨的家长听完陈燕梅推荐的“融合教育”讲座之后，便立马发信息给陈燕梅，“我从来没有放弃对孩子的教育，多谢你的鼓励与支持！你是我的明灯！”

引导家长 正确处理二孩关系

对于特殊家庭来说，如何处理好二孩与特殊孩子的关系也是一道难关。在陈燕梅看来，在二孩心中建立一孩的优秀形

象很重要。

一次，双胞胎女儿在台上表演钢琴曲目时，台下有小朋友对着她的小女儿说起两位姐姐的不是，小女儿委屈地哭起来。陈燕梅见状，耐心地向小女儿讲起姐姐们的优秀事迹，此后一提起两位姐姐，小女儿总是自豪地向旁人说起姐姐们的“威武史”。姐姐如遇到烦心事，会悄悄告诉妹妹，妹妹则偷偷向陈燕梅支招，帮助姐姐解决问题。平日里，姐妹们总是互相帮助，相亲相爱，情深意浓。

陈燕梅也经常鼓励其他家长多给孩子们相处机会，培养孩子们的手足之情。“陈老师，今天我抱到弟弟了。”前不久，小亮一回到课室，便兴高采烈地告诉陈燕梅。原来过年前，小亮家里增添了新成员，妈妈担心他会不小心弄伤弟弟。经陈燕梅的劝说指引，小亮妈妈逐渐放开双手，让小亮好好地与弟弟相处。

在特殊教育的路上，陈燕梅一直用心、用情、用智，创造一个又一个奇迹。这些年，陈燕梅先后获得“全国最美家庭”、“中国好人”、佛山市“最让我感动的老师”、佛山市“最美助残人”、佛山市道德模范、南海区“十大感动人物”等称号。面对纷至沓来的荣誉，她依然不忘初心，更加努力做好榜样，传递正能量，帮助更多有需要的人。

文/珠江时报记者 何泳谊
通讯员 潘燕婷

腰椎间盘突出症年轻化 四招教你护好“承重梁”

南海区第四人民医院疼痛科主任邱鹏程提醒，不良的生活习惯会加速脊柱老化



【名医简介】



姓名：邱鹏程
职称：副主任医师
职务：南海区第四人民医院疼痛科主任

邱鹏程2004年调入南海四院，并创建了疼痛科。曾先后到国家重点学科山东省立医院疼痛研究中心、深圳市第六人民医院疼痛科进修学习，具有丰富的临床经验。

擅长腰椎间盘突出症、颈椎病、头痛、肩周炎、颈腰痛、四肢骨关节痛、骨质疏松、风湿痛、骨质增生等各种痛症的诊治。

【名医有约】

时间：星期一至星期日 8:00~12:00, 14:30~18:00
地点：门诊部二楼，住院部八楼疼痛科病房

文/图 珠江时报记者 何泳谊
通讯员 黄春梅 李霞玉

【名医对话】

《珠江时报》：有一种悲伤叫作事业不突出，成绩不突出，但腰椎间盘突出。请问腰椎间盘突出与腰椎间盘突出症有什么区别？为什么会引起腰椎间盘突出症呢？

邱鹏程：腰椎间盘突出是一个影像学概念，而腰椎间盘突出症是因椎间盘变性、纤维环破裂、髓核突出刺激或压迫神经根、马尾神经所表现出来的一种综合征，以腰4~5、腰5至骶1发病率最高。

造成腰椎间盘突出症有几方面的因素。第一是退行性改变，椎间盘中纤维环的坚韧程度降低，髓核的含水量下降，都可引起椎节失稳、松动等小范围的病理改变。第二是长期反复的外力会造成腰椎轻微损害，加重

椎间盘各部分退变的程度。第三是家族性发病的遗传因素。第四是在椎间盘退行性变的基础上，腹压增加、腰姿不正、突然负重、妊娠、受寒和受潮等因素可诱发椎间盘压力突然升高，导致髓核突出。

《珠江时报》：有人苦言，20岁却拥有60岁的腰椎。如何预防腰椎间盘突出年轻化呢？得了腰椎间盘突出症该怎么办？

邱鹏程：如今，大多数年轻人在办公室工作，久坐的人群越来越多，导致腰椎间盘突出症病人越来越多，并且逐渐年轻化。青壮年比较容易得腰椎间盘突出，女性的发病率相对于男性较低。

事实上，不良的生活习惯会加速脊柱的老化，需注意以下几点，好好保护腰椎。第一，坐姿不正确，易患上腰椎间盘突出疾病。端坐位最好，腰背部挺直，避免跷二郎腿，同时注意椅子不能过高。第二，久坐不起。在工作中需适当站起来舒展一下，让身体自然放松一下。第三，根据自身情况选择软硬适中的床垫或椅子，太软会导致肌肉松弛，身体变形。第四，平常应加强腰背肌训练，增加脊柱的内在稳定性，如需弯腰取物，最好采用

屈髋、屈膝下蹲方式，减少对腰椎间盘后方的压力。

大部分腰椎间盘突出症患者可采用正规保守治疗方法，如药物、牵引、推拿等可缓解症状甚至治愈。然而有约10~20%的患者保守治疗效果欠佳或出现严重的神经症状需要手术治疗。传统开放手术创伤大、出血多、恢复慢，术后可能出现脊柱不稳定、神经粘连等并发症，因此很多人拒绝手术，长期“忍痛”生活或工作，明显影响生活质量。

随着科技的进步，出现各种微创手术方法。科室早年推出经皮脊柱内镜技术，是目前治疗腰椎间盘突出症较好的一种微创手术。技术成熟，具有疗效确切、创伤轻微、安全性高等优点，术后恢复快、费用低，深受广大患者的青睐。

该项技术利用特殊设计的脊柱内镜和微创手术器械，局部麻醉施行手术。通过一个约0.6mm的小切口从腰部的侧方或者后方放置微型内镜到达突出的椎间盘周围，在内镜直视下清楚看到突出的椎间盘、增生的骨组织及邻近的神经根、硬膜囊。然后使用各类手术器械彻底清除突出或脱垂的髓核和增生的骨质来解除对神经根的压迫，消除疼痛。该术式创伤轻微、出血量少，不破坏脊柱后方结构的完整性，减少了出血、粘连、瘢痕形成等引起的并发症；长期随访观察，能够降低椎间隙变窄及邻近节段退变发生率，最终减少了远期残存的腰腿痛。术后患者可早期下床活动，2~3天可出院，恢复时间短。

吊瓜

◎马质彬

身不由己的——当初纯粹因为那些花儿为了炫耀美丽、招蜂引蝶而爬上高枝就此为瓜果的住所定了位置好不容易在风中镇静下来而那一颗同样也是圆形的、却炽热的太阳定期地移动而来，进行挑衅他被迫反复地增加外层皮肉的厚度——不可让外界窥探了内心真实想法！也不可让内部对外界产生不良的向往！只是，如此重量的增加对凌空而居者总是一件恐怖的事情于是，在某一天的烈日下、热风里他决定：越是恐惧，就越是要反抗多少次，他瞄准地上自己的影子想要一击即中只是瓜架的摇晃让他总没有把握“这不是在找借口！”到晚上他就原谅自己了——“要不是现在天黑，看不到影子，否则现在瓜架安静，我必然给它致命一击！”

香瓜

◎马质彬

爱情从不让时间、空气平和，所以还是阳光雨露更为可靠，甘愿滋养他的成长尽管他与同类身披形态各异的图案但在各自命运的密码里，都刻录了那个魔术：可以散发浓浓的、却并不邪恶的馨香他并不需要显露或隐藏，只强调着要用这些馨香回馈这个世界！要相信并赞美这土地的美好！为此，他始终阻止自己的藤蔓向上攀爬——万一攀登到高处，看到白云坠毁看到泉水浑浊、道路陡峻……怎么办？每天他都在自己的圆满中沉默黄昏时，众多枝叶的影子摇曳纷乱他也顺势把自己的身影放出去远足散步并且很放心——到了夜里影子自然会循着他的香气找回来，那时他也被自己的香气醉倒、躺卧然后不考虑起初、不考虑结局

